

قربانی بودن، یکی از حس های ناخوش و بیماری های فراگیر بشر امروز است. پدیده ای که در همه جا و همه زمان ها به فراوانی دیده می شود. بیشتر گزارش ها و اخبار هم نشان می دهد افراد زیادی وجود دارند که خود را به نوعی قربانی می بینند و همواره در پی کسی هستند تا سرزنشش کنند. این مقصر بیرونی می تواند والدین، آموزش و پرورش، فرهنگ یا شرایط و موقعیت های جاری زندگی، بیماری و معلولیت، فردی خاص و مشخص و گاه خدا و پدیده های غیرطبیعی می باشد.

در واقع هر گاه از پذیرش مسئولیت، کار، فکر یا اقدام خود سرباز زنیم، بی آنکه خود آگاه باشیم، در نقش قربانی قرار می گیریم. حسبی که احساس خشم، ترس، گناهکاری و بی کفایتی را در ما ایجاد می کند و اجازه نمی دهد حرکت رو به رشدی داشته باشیم، برای نمونه در محیط های علمی استادان، دانشجویان را به بی میلی در یادگیری متهم می کنند و خود را قربانی سیستم اشتباه دانشگاه و دانشجویان بی انگیزه می دانند و دانشجویان هم در کنار آن ها، دانشگاه و سیستم آموزش عالی را محکوم می کنند. یک چرخه دائمی و معیوب که دکتر علی صاحبی با درک آن، کتاب «انسان و انتخاب دشوار» را می نویسد و در آن ابتدا ویژگی های هر یک از اجزای مختلف این چرخه را عمقی بررسی می کند تا به خواننده کمک کند در گام نخست آن را به عنوان یک سبک زندگی مبتنی بر سرزنش بشناسد و سپس روش خلاص شدن از شر آن را به همراه یک الگوی جایگزین جدید مبتنی بر مسئولیت پذیری یاد بگیرد و اجرایی کند.

در بخشی از کتاب «انسان و انتخاب دشوار» می خوانیم: «کاملاً روشن است که فرد وقتی گزینه دیگری در برابر خود ندارد، مفهوم «انتخاب» را درک نمی کند. البته این هم برداشت رایج نادرستی است که فرض کنیم افراد می دانند که برای متفاوت فکر کردن،

عمل نمودن و حرف زدن گزینه دیگری دارند. در واقع نمی توانیم از تنها چیزی که از آن شناخت داریم دست برداریم، مگر اینکه به فهمیم چیز دیگری هم هست. همان طور که نمی توانیم از رفتار کنونی خود دست برداریم، مگر اینکه رفتار جایگزینی برای آن پیدا کنیم یا کسی چنین پیشنهادی به ما بدهد.»

نویسنده: علی صاحبی

ناشر: ذهن آویز

تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

قیمت: ۸۰,۰۰۰ تومان

راه های نشستیابی کنتور آب



شادفرآگاهی هیچ نشانه ای از نشستی آب در خانه نمی یابید. ولی وقتی کنتور آب را بررسی می کنید، مصرف را نشان می دهد. در چنین شرایطی پیدا کردن نشستی یا هدررفت آب نیاز به کمی دقت دارد. پیش از آن بدانید روش کنترل کنتور آب، فقط برای یافتن نشستی های عمده است و نمی توان نشستی های کوچک را با این روش تشخیص داد. همچنین با انجام این آزمایش شما قادر به کشف محل نشستی یا ترکیدگی لوله نیستید و برای تعیین وردیابی دقیق نشستی های لوله آب ساختمان بررسی های بیشتری لازم است. برای انجام این کار باید مراحل زیر را دنبال کنید.

- یقین پیدا کنید همه شیرهای آب داخل و بیرون ساختمان بسته هستند.
- برای این کار نباید از تجهیزات اتوماتیک مانند کولر، ماشین لباس شویی و ظرف شویی هم غافل شد.
- در صورتی که همه شیرها خاموش اند، اکنون رقم کنتور را یادداشت کنید و پانزده دقیقه منتظر بمانید. مطمئن شوید کسی در این حین از آب استفاده نکند. دوباره رقم درج شده در کنتور را ثبت کنید. در صورتی که رقم درج شده در کنتور تغییر کرده باشد، ممکن است لوله کشی ساختمان شما نشستی داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که آب مصرف شده به خاطر کاربرهای کوچک مثل صافی و نرم کننده آب نبوده باشد.

نشستیابی شیرآلات و وانشت شیرآلات

نشستی آب شیرآلات در همه خانه ها تقریباً رایج است که در بیشتر مواقع تعمیر آن کار مشکل و پیچیده ای هم نیست، چکه کردن آب از شیرآلات، حتی هر دو ثانیه یک بار، حجم زیادی، یعنی حدود ۲ هزار و ۸۰۰ لیتر آب را در سال هدر می دهد. هر نوع شیر روش خاصی برای تعمیر دارد که شما با آشنایی ابتدایی با ابزارآلات مربوط می توانید مشکلات کوچک و سطحی شیرآلات خانه تان را برطرف و از هدر رفتن آب جلوگیری کنید.

نشستیابی آب در توالت فرنگی

- نشستی های موجود در توالت ها اغلب خارج از محدوده دید هستند که این موضوع، بی تفاوتی صاحبان خانه را به دنبال دارد. این مشکل می تواند در دراز مدت خسارت های زیادی را به بار بیاورد. برای یافتن نشستی توالت، دیوش توالت را بردارید و آب ریزش آن را بررسی کنید. اگر سطح آب موجود خیلی بالاتر از سطح لوله سرریز باشد، آب به آرامی داخل لوله سرریز نشستی کرده و از زهکش پایین می رود. در این صورت عامل نشستی می تواند یکی از گزینه های زیر باشد:
- سطح آب، خیلی بالاتنظیم شده است.
- شناور خراب شده است و شیر پرکننده را قطع نمی کند.
- شیر پرکننده یوسیده و نیاز به تعویض دارد.

نشستیابی لوله های انتقال آب از کنتور به ساختمان

اگر نشستی آب در لوله های انتقال آب بین کنتور تا ساختمان اتفاق بیفتد، به سختی شناسایی می شود زیرا این لوله ها دست کم ۹۰ سانتی متر زیر زمین قرار دارند. گاهی نشستی آب در طول لوله های انتقال آب حرکت می کند و به کنتور آب بر می گردد. اگر در اتاق کنتور آب خانه تان آب جمع شده باشد و این آب به دلیل بارندگی نباشد، ممکن است نشستی در لوله های انتقال آب وجود داشته باشد. بیشتر نشستی آب لوله های انتقال ممکن است جایی باشد که لوله آب روی زمین می آید یا وارد ساختمان می شود. اگر خاک این قسمت ها همیشه منماک باشد، امکان نشستی آب در این قسمت ها وجود دارد. اگر نشستی آب شدید باشد یا ترکیدگی لوله آب به وجود آمده باشد، آب به سطح زمین می رسد. برای رفع مشکل نشستی آب لوله های انتقال، پیش از تعمیر باید با سازمان آب و فاضلاب تماس بگیرید. برای رفع این مشکل باید از افراد فنی کار و لوله کش کمک بگیرید و هرگز خود به تعمیر لوله اقدام نکنید.

فرمول زندگی با هموفیل

با افزایش اطلاعات و کمک گرفتن از اطرافیان، مراقبت از کودک بیمار تان را راحت تر کنید

معصومه متین نژاد! مراقبت از کودکی که با یکی از اختلالات خون ریزی دهنده مانند بیماری هموفیلی به دنیا می آید، به خودی خود کار بسیار سختی است و اگر والدین همچنان بخواهند به این رویه مراقبتی ادامه بدهند و به تنهایی پیگیر همه مسائل زندگی فرزندشان باشند، خیلی زود و پیش از مستقل شدن فرزندشان دچار فرسایش خواهند شد. بنابراین بسیار ضروری است که افزون بر بالا بردن اطلاعات خودشان در این زمینه از یک زمانی به بعد، هم کودک را برای این موضوع آماده کنند و هم همراهی اطرافیان را برای این مسئله بپذیرند. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم به مناسبت هفته حمایت از بیماران هموفیلی به جای توجه مستقیم به این بیماران به آن بپردازیم.

آنچه والدین یک کودک بیمار باید بدانند

خیلی از والدین با شنیدن اینکه فرزندشان یک بیماری جدی مانند هموفیلی دارد، روحیه خود را از دست می دهند، در حالی که این بیماری هم مانند دیگر بیماری ها قابلیت کنترل دارد و با به کارگیری توصیه های متخصصان می توان عمری به درازای عمر افراد معمولی به این افراد هدیه داد. ما به این دسته از والدین توصیه می کنیم:

- به جای غصه خوردن و زانوی غم بغل کردن به یکی از مراکز هموفیلی در شهر مراجعه کنند و پیش از انجام هرکاری اطلاعاتشان را در این باره افزایش دهند.
- ارتباط خود را با مراکز هموفیلی و هماتولوژیست های فعال در شهرشان نزدیک و دائمی کنند.
- محیط خانه و به ویژه اتاق فرزندشان را ایمن سازی کنند تا در صورت بروز حادثه آسیب های وارده به کمترین میزان برسد.
- به همه اعضای خانواده تزریق فاکتور تغلیظ شده را آموزش بدهند تا در صورت نیاز بتوانند امدادسانی کنند.
- بیماران هموفیلی باید از مصرف برخی داروها، خوراکی ها و نوشیدنی ها پرهیز کنند. چون سبب بروز اختلال در چسبندگی پلاکت هایشان می شود. مانند آسپرین و داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی، بعضی مکمل های تغذیه ای، برخی گیاهان مثل بابونه، گزنه و یونجه و همچنین الکل. بنابراین ضروری است که هرازگاهی این نکته ها را به همه اعضای خانواده یاد آور شوند.
- همیشه داروی اضافه در خانه داشته باشند.
- بر روی بهداشت دهان و دندان فرزندشان نظارت جدی داشته باشند تا کار به کشیدن و مداخلات دندان پزشکی کمتر برسد.
- هرگز در هنگام خون ریزی بینی کودکشان از تامپوناد یا پاندا بینی استفاده نکنند.
- در هنگام مراجعه به پزشک و به هر علتی، پزشک را از بیماری فرزندشان آگاه کنند.
- در صورتی که در عضلات و مفاصل فرزندشان احساس خون ریزی کردند از کیسه یخ برای کاهش آسیب وارده استفاده کنند.
- آزمایش ها و غربالگری های مورد نیاز فرزندشان را مرتب پیگیری کنند.
- اطلاعات خودشان را درباره عوارض این بیماری، نشانه های خطر و نشانه های شروع خون ریزی مانند درد، تورم و قرمزی مفاصل و عضلات، سردرد، درد قفسه سینه، بی حرکتی مفاصل و بی قراری کودک بیشتر کنند.

آموزش این نکات به بچه ها ضروری است

بچه ها خیلی زودتر از آنچه ما تصور کنیم، درباره خودشان و محیط پیرامونشان اطلاعات کسب می کنند. بنابراین ضروری است که والدین با زبان کودکانه فرزندشان را در جریان بیماری اش قرار دهند و با دادن اطلاعات مناسب امکان خود مراقبتی بیشتر را در او فراهم آورند. برای نمونه آموزش این نکات به کودک مبتلا به هموفیلی ضروری است:

- به نشانه های مخفی و آشکار خون ریزی مانند درد مفاصل، ورم مفاصل و عضلات، احساس درد در قفسه سینه و شکم و سردرد توجه همیشگی داشته باشد.
- پس از خون ریزی پوستش را فوری تمیز کنند و محل را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه فشار دهند.
- هیچ دارویی را خودسرانه و بدون نظارت شما نباید مصرف کنند.
- انجام هر ورزشی برای بیماران هموفیلی مناسب نیست و می تواند آن ها را در معرض آسیب بیشتری قرار دهد. مانند فوتبال، کشتی، کاراته و بسکتبال. بنابراین اگر به دنبال رشته ورزشی می گردد، به سراغ ورزش های مناسبی مانند شنا و دوچرخه سواری برود که کم خطرتر هستند.
- همیشه برنامه نوشته شده ای برای موارد اورژانسی و کارت شناسایی همراه خودش داشته باشد تا در صورت نبود شما امدادسانی به او به بهترین شکل صورت بگیرد.
- ضربه زدن و دعوای جسمی در هر شرایطی بیه و هم سن و سال هایش ممنوع است.

ایران از نظر جمعیت مبتلایان به هموفیلی نهمین کشور جهان محسوب می شود.

نهمین

کشور

حدود ۱۳ هزار و ۵۰۰ بیمار هموفیلی در ایران زندگی می کنند.

حدود ۱۳ هزار و ۵۰۰ بیمار

بیماری

جنسیتی

هموفیلی یک بیماری ارثی وابسته به جنسیت است و در مردان بروز می کند و زنان دارای ژن معیوب، فقط ناقل بیماری هستند.

یک

در ۱۰ هزار

مرد

میزان شیوع بیماری هموفیلی در جوامع مختلف یک در ۱۰ هزار مرد گزارش شده است.

حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به هموفیلی دارای جهش جدید هستند، یعنی مادر آن ها ناقل بیماری نبوده است.

۳۰

درصد

۸۰ درصد موارد ابتلا به بیماری هموفیلی، هموفیلی A یا نوع کلاسیک این بیماری است که بر اثر کمبود فاکتور هشت است.

۸۰

درصد

حدود ۴۴ درصد از اختلالات بدو تولد در ایران که خون ریزی دهنده هستند از نوع هموفیلی است.

۴۴

درصد

باغبانگری ژنتیک در گروه های پرخطر می توان تا ۷۰ درصد از تولد کودکان مبتلا به هموفیلی A و B جلوگیری کرد.

۷۰

درصد

هموفیلی A شایع ترین نوع هموفیلی در ایران است و از هر ۱۰ هزار تولد نوزاد زنده پسر حدود ۱۰ نوزاد این بیماری را دارند.

هموفیلی

A

در هفته ۱۰ تا ۱۲ بارداری با انجام نمونه برداری از پلاستما می توان احتمال ابتلا به بیماری هموفیلی در جنین را بررسی کرد.

۱۰ تا ۱۲

هفته

نشانه های بیماری

- خون ریزی بدون علت مشخص و زیاد در اثر بریدگی یا آسیب، یا پس از عمل جراحی و دندان پزشکی
- کبودی های پیاپی بزرگ یا عمیق
- درد، تورم و خشکی مفاصل
- وجود خون در ادرار یا مدفوع
- تحریک پذیری زیاد در نوزادان
- خون ریزی مغزی

احتمال تولد یک هموفیلی

بیماری هموفیلی از مادر به فرزند منتقل می شود. بنابراین در صورتی که زنی حامل زن هموفیلی باشد و باردار شود، ۴۰ پیامد رو به روست:

- صاحب دختری شود که سالم است.
- صاحب دختری شود که سالم اما حامل زن بیماری است.
- صاحب پسری شود که سالم است.
- صاحب پسری شود که بیمار هموفیلی است.